

Contents

■特集 新型インフルエンザ予防	2・3P
■新しい長浜市ってどんなまち①観光編	4・5P
■国民健康保険	6P
■公的年金からの住民税の引き落とし	7P
■固定資産税、年金	8P
■地上デジタル放送、行政相談委員	9P
■農業委員会委員一般選挙、児童手当	10P
■国際交流員、地産地消	11P
■まちの話題	12・13P
■0次予防	14P
■小児医療救急体制、統計、商業	15P
■ふとん丸洗いサービス、福祉	16P
■光化学スモッグ注意報、路上喫煙禁止区域	17P
■生活機能評価	18P
■お元気ですか（熱中症の対策）	19P
■パソコン講習、長浜城歴史博物館	20P
■琵琶湖ジョギングコンサート	
■人権ってなあに、長浜文化講座、かえる講座	21P
■インフォメーション	22・23P
■裏表紙 歴史文化普及啓発事業	24P
■“姉川地震百年”	

今月の表紙

第17回びわ湖長浜ツーデーマーチ

びわ湖長浜ツーデーマーチは、全国から約4,000人が集う湖国最大のウォーキングの祭典です。近ごろ、メタボリック対策としてウォーキングが再び脚光を浴びていることから、今年の参加者は過去最高の4,556人にのぼりました。

今年のキャッチフレーズは“みんなが知っている琵琶のうみ 初めて歩く出会いのまち”。

五月晴れのなか、参加者は湖国の素晴らしい歴史・文化そして琵琶湖に代表にされる美しい自然を求めて豊公園を出発されました。

特集

新型インフルエンザ予防

「かからない」「つつさない」ために

新型インフルエンザは、他の病気と同様、日ごろからの予防が大切です。新型インフルエンザの予防や対策について、正しい知識をもち冷静な対応をしてください。みなさまのご理解ご協力をお願いします。

●**新型インフルエンザとは**

毎年冬に流行している「インフルエンザウイルス」と異なり、豚や鳥などの動物が持っているインフルエンザウイルスが変異して、人から人に感染するようになった「新型インフルエンザウイルス」による感染症のことです。

●**感染したかなと疑われるときは**

海外渡航歴に関係なく、急な発熱（38度以上）や咳が出るときなどは、病院へ行く前に、まず「発熱相談センター」に電話してください。

●**かからないために、つつさないために**

- ① 毎朝体温測定をして、体調チェックをしましょう。
- ② ひんぱんに手洗い（石けんを用いて15秒以上）を行い、洗ったあとは、清潔な布、ペーパータオルで水を十分に拭き取りましょう。
- ③ 帰宅後や食事前には、必ずうがいを行いましょう。
- ④ 咳やくしゃみをする時は「咳エチケット」を守りましょう。
- ⑤ 人ごみや症状がある時はマスクを着用しましょう。ただし、マスクの過信は禁物です。

- ⑥ 流行地、人ごみや繁華街への不要不急の外出を控えましょう。
- ⑦ 十分に休養をとり、バランスよい食事をとりましょう。

問 健康推進課（☎667779）

マスクの正しいつけ方

- ① 鼻、口、あごを覆う
- ② 鼻部分を鼻すじにフィットさせる
- ③ ゴムひもで耳にしっかり固定する
- ④ フィットするように調節する



マスクを配布しています

感染すると重症化する危険性の高い次の人々へマスクを配布しています。
【対象者】 市内に住所を有する次の①又は②
 ①妊婦
 ②慢性疾患を有する人（心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能などの内部障害を持ち、身体障害者手帳をお持ちの人など）
【配布枚数】 1人10枚
【配布方法】 郵送(5月25日(月)から順次)
 ※妊娠届、慢性疾患による身体障害者手帳の交付に来庁された人には、市健康推進課・福祉課窓口で配布しています。

■**発熱相談センター**

- ・長浜保健所(☎6660)24時間対応 (土日祝日を含む毎日)
- ・滋賀県庁健康推進課(☎077-528-4983)24時間対応 (土日祝日を含む毎日)

■**長浜市の相談窓口**

- ・長浜市健康推進課 (☎667779)
平日：8時30分～17時15分

■**長浜市新型インフルエンザ情報ホームページアドレス**

http://www.city.nagahama.shiga.jp/index.cfm/6,6671,19,156.html
 ※対応時間などは、国や県の指導により変わることがありますのでご通知おきください

咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、マスクをします。マスクがないときはハンカチやティッシュで口と鼻をおさえます。おさえるものがないときは、自分の腕の内側に口や鼻をあてて咳やくしゃみが飛び散らないようにします。



正しい手洗い方法

ウイルスは手から口や鼻に侵入します。せっけんやハンドソープをつけ、洗うときは指輪や時計をはずし、洗い残し（親指のつけね、手首、指のつけねなど）に注意しましょう。

- ① 手のひらでせっけんを泡立てます。
- ② 手の甲もこすって洗います。
- ③ 指を1本ずつ洗い、指の間に洗います。
- ④ 両手をもむようにして指の間を洗います。
- ⑤ 爪の間を洗います。
- ⑥ 手首を片方ずつ洗います。
- ⑦ せっけんが残らないように、しっかりと洗い流しましょう。
- ⑧ 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふきとります。